

La remolatxa



La remolatxa de taula és un vegetal popular en els horts dels Estats Units. Les fulles de la remolatxa són una font excel·lent de vitamina A i les arrels (remolatxa) són de vitamina C. Les fulles es cuinen i són servides fresques com verdura, mentre que les arrels o caps poden ser conservades en vinagre per a amanida o cuinades senceres per a després tallar-se en rodanxes o en trossos.

PROPIEDATS / SALUT

Les remolatxes són particularment riques en folate. S'ha trobat que l'àcid folat i àcid fòlic prevenen defectes de naixença del tub neural (nerviós) i ajuden contra malalties cardíaques i anèmia. La remolatxa també té un alt contingut de fibra, soluble i insoluble. La fibra insoluble ajuda a mantenir el seu tracte intestinal treballant bé, mentre que la fibra soluble manté els seus nivells de sucre en la sang i colesterol controlats.

VARIETATS / TEMPORADA

Les remolatxes poden ser collides en qualsevol etapa de desenvolupament, des desenvolupament fins a l'etapa de completa maduració, amb un diàmetre de prop 2 polzades. Les remolatxes raleades són les quals s'han llevat de la terra abans d'hora, per a deixar espai per a unes altres, quan les files (solcs) estan sobrecarregades. La remolatxa raleada es pot menjar crua, incloent les fulles en amanida o rostides. Les remolatxes tenen alt contingut de sucre natural i quan es rosteixen redueixen la quantitat de sucre natural.

Les remolatxes varien de color i forma depenent de la varietat. La remolatxa més comuna és la qual té forma de globus vermell.

Les remolatxes majors de 3 polzades de diàmetre són menys fibroses i llenyoses. Les fulles de la remolatxa tenen gran contingut nutritiu, però han de ser preparades separatament. A l'emmagatzemar-les, les fulles de la remolatxa absorbeixen l'aigua de la remolatxa, reduint el sabor, i les remolatxes es posen com deshidratades. Deixi una polzada de tiges a la remolatxa i no llastimo el bulb, per a conservar la humitat i els nutrients. Després de tallar les fulles, les remolatxes es poden emmagatzemar bé per una setmana en borses plàstiques amb forats i en el refrigerador.

FORMA DE CUINAR

Renti les remolatxes curosament sense trencar la pela. Trencament i tallada permeten que el color i el valor nutritiu s'escapin. Després de cuinar-les, la pela (pell) de la remolatxa pot llevar-se fàcilment fregant-la. Les remolatxes són famoses pel seu fort pigment vermell que taca tovalloles, taules de cuines i aigüeres. No es preocupi per les seves mans. La sal de taula lleva fàcilment les taques de la pell. Hi ha moltes recomanacions i idees per a cuinar-les. Poden ser cuinada en microones, cuites al vapor, bullides, conservades en vinagre, rostides o menjars crus. Degut al fet que les remolatxes contenen més sucre natural que el midó, són molt delicioses rostides en un forn calent. Rostir remolatxes ajuda a concentrar el sucre en lloc de convertir-la en líquid quan es cuinen. Les remolatxes de diferents grandàries i colors es cuinen a diferent temps. Seleccioni remolatxes de la mateixa grandària per a evitar cremar algunes. Les remolatxes s'han cuit quan es poden punxar fàcilment amb un tenidor. Les remolatxes crues necessiten ser rentades i rallades o amb rodanxes tan primes com sigui possible.



TELEF/FAX 973 79 13 91
www.recapte.com